

## Schrijfcoaching 'Leer schrijvend jezelf kennen'

### Herken je dit?

Is bij jou weleens de gedachte langsgekomen 'ik zou meer willen schrijven?'. Of ben je nieuwsgierig wat schrijven kan betekenen voor je persoonlijke ontwikkeling? Uit onderzoek blijkt dat schrijven een positief effect heeft op het welbevinden van mensen. Ze gaan zich er beter door voelen. En schrijven vertraagt je denkproces waardoor je meer overzicht en inzicht krijgt.

Heb je vragen die je al wat langer bezighouden: over je loopbaan of over hoe je meer plezier of in balans kunt werken? Het zijn niet direct vragen waarvoor je onmiddellijk coaching nodig hebt. Maar ze vragen wel om aandacht en tijd.

Deze schrijfcoaching is een stimulans om te gaan schrijven en daardoor in gesprek te gaan met jezelf. Stilstaan bij je leven en bij dat wat je bezighoudt. Gewoon thuis in je eigen vertrouwde omgeving.

### De opzet

Je schrijft vijf weken lang 30 minuten per dag of 4 uur in de week. Bij de start is er een 'online' contact met de coach waarin de vragen en de werkwijze worden besproken. Daarnaast is er iedere week mailcontact. De coach leest je tekst en geeft je vragen of opdrachten waarover je door kunt schrijven. Zo ga je op zoek naar je eigen antwoorden. In week 1 schrijf je over de vraag die je bezighoudt en de context van je leven. In week 5 vindt er een afrondende opdracht plaats en weer een online gesprek om de coaching af te ronden. Wat heb je ontdekt, wat neem je je voor en ga je ondernemen of onderzoeken?



### Wat levert het je op?

- Meer zicht op je eigen gedachten, gevoelens en verlangens
- Meer balans en energie.
- Vooruitblik en richting: wat ga ik ondernemen, hoe wil ik verder?
- Zicht op wat schrijven voor jou kan betekenen in de toekomst.

### Door wie?

Yvonne Heus heeft ruime ervaring in het coachen van mensen in en rond het onderwijs. De laatste jaren gebruikt Yvonne de kracht van het schrijven in coaching.

### Kosten

Een coachtraject bestaat uit 5 e-mailcontacten met daarin gerichte vragen en opdrachten om door te schrijven. Daarnaast zijn er twee gesprekken van 30 minuten.

De kosten zijn € 875,-.